

**Thèmes** : Bloc équipe

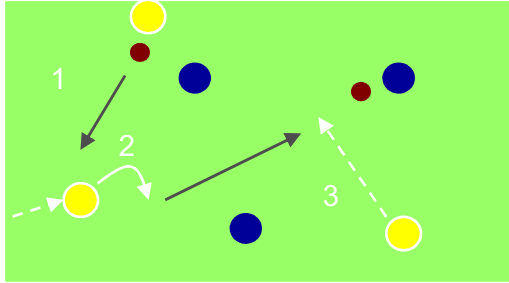
**Dominante** : Endurance

**Age** : Formation

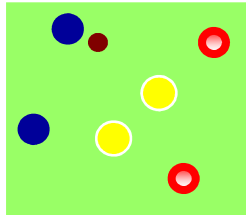
**Tactique** : 216. Utilisation de la largeur

### A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon pour 3 : Contrôle et passe entre 2 joueurs



Sur 10m x 10m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 3'. 3 passages  
Variante 2: contrôle obligatoire



**A**

### D. Application forme jouée : 15'

Sur ½ terrain avec 2 couloirs : 8 contre 8  
L'équipe qui est en possession du ballon occupe les 2 couloirs

### E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain.  
(6' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (passe et va) : 10'

1 ballon pour 5 : a) sur carré de 12m passe contrôle derrière plot passe et va. Changer de sens b) passe au 2ème remise + passe au 3ème et va. Changer de sens.

**Critères de réalisation :**

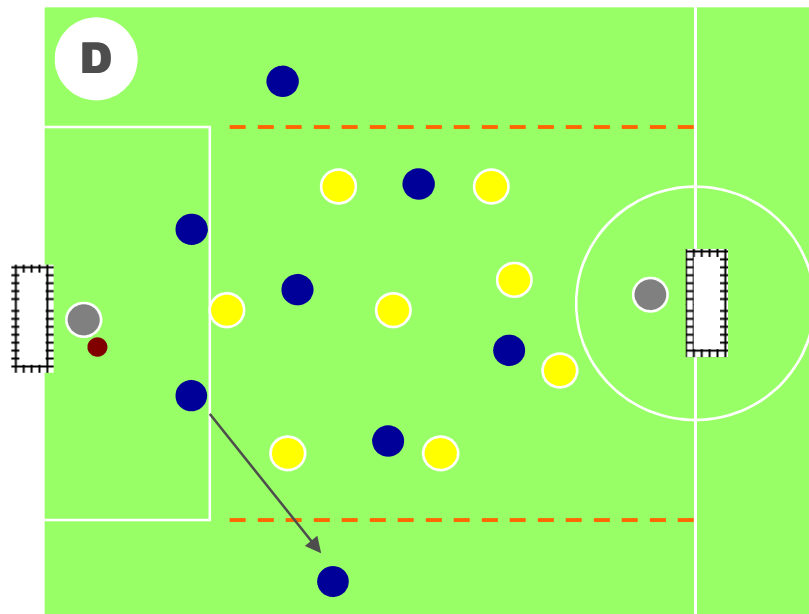
Orientation et qualité des appuis, relâchement du haut du corps et concentration. Dosage et précision des passes. Souplesse de la jambe d'appui. Remise amorties et passe sèche.

### C. Mise en situation : 15'

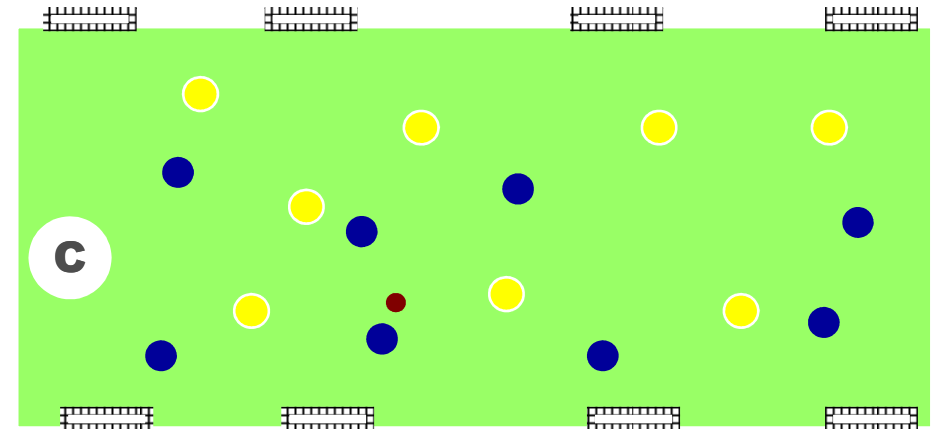
Sur largeur du terrain x 30m: 8 contre 8  
Attaquer et défendre 4 mini buts.

**Critères de réalisation :**

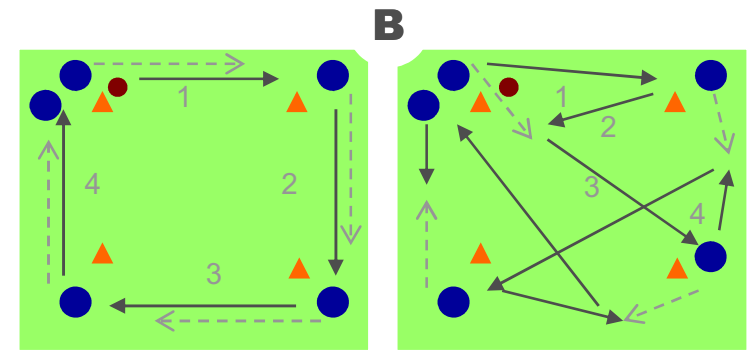
Occuper toute la largeur et se mettre sur 2 lignes. Créer de l'espace en étirant les lignes et venir entre deux. Rechercher un appui profond dès que possible.



**D**



**C**

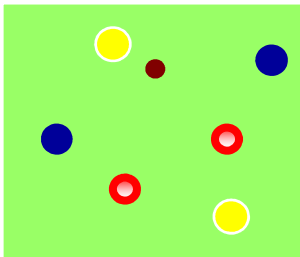


**B**

**Tactique** : 217. Sortir le ballon ensemble

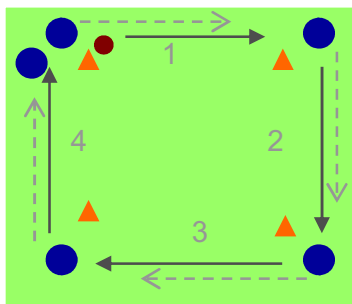
**A. Échauffement** : 20'

Sur 10m x 10m 4 contre 2 . La couleur qui perd le ballon défend. Une couleur reste joker offensif. Changer toutes les 3'. 3 passages  
Variante 2: contrôle obligatoire



**A**

1 ballon pour 5 : a) sur carré de 12m passe contrôle derrière plot passe et va. Changer de sens b) passe au 2ème remise + passe au 3ème et va. Changer de sens.



**D. Application forme jouée** : 20'

Sur ¾ terrain avec médiane: 8 contre 8 + 2 gardiens : L'équipe qui marque doit avoir passer complètement passée la médiane.

**E. Jeux** : 30'

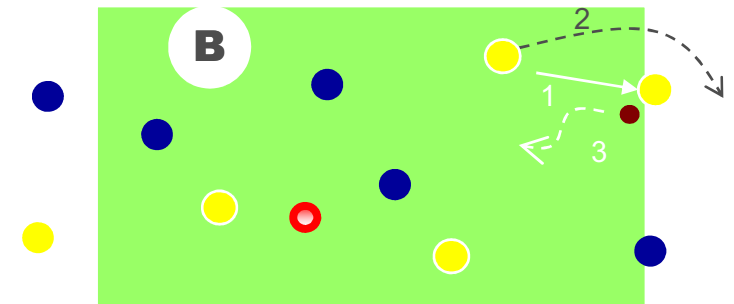
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain. (6' TW - 3' TR) x 3

**B. Technique (prise de balle)** : 20'

Sur 10 x 20 : 3 contre 3 + 2 appuis et 1 joker (gardien)  
Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches obligatoires dans rectangle. Le joker ne donne pas aux appuis 2 Ateliers

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.

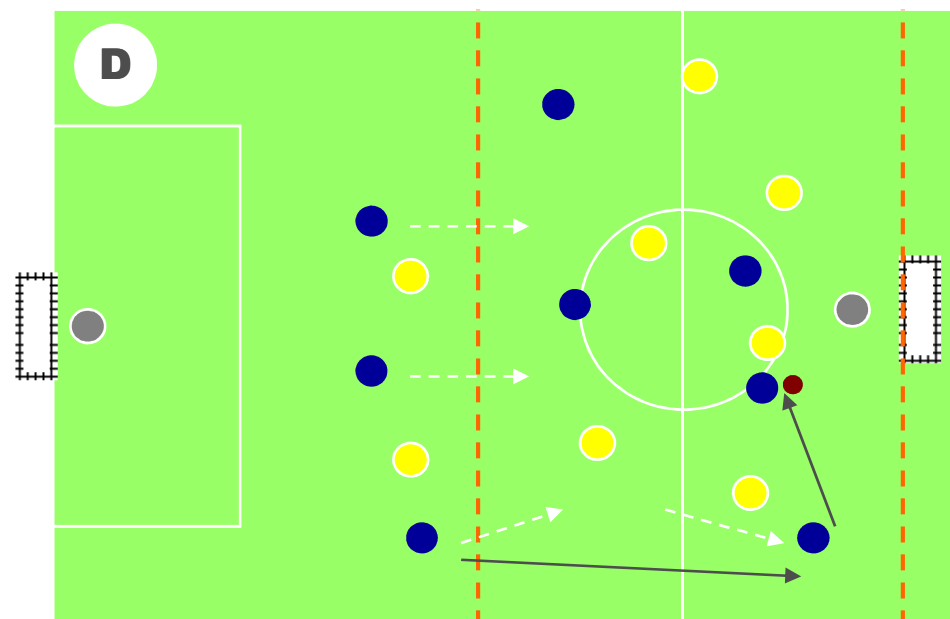
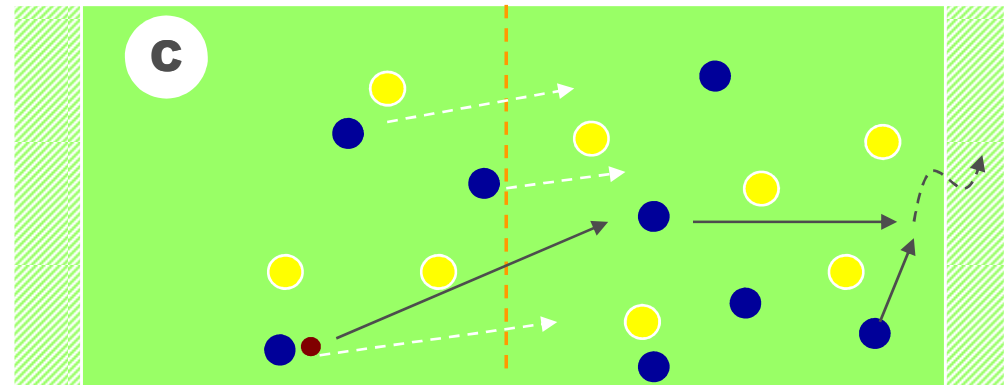


**C. Mise en situation** : 15'

Sur 50m x 30m : 8 contre 8 : Attaquer et défendre une zone - but. Contrainte : Toute l'équipe passe la médiane.(Les gardiens s'échauffent à part).

Critères de réalisation :

Rester en contact entre les lignes Orienter vers l'avant ses prises de balle Être attentif à sa position



**Thèmes :** Bloc équipe

**Dominante :** Endurance

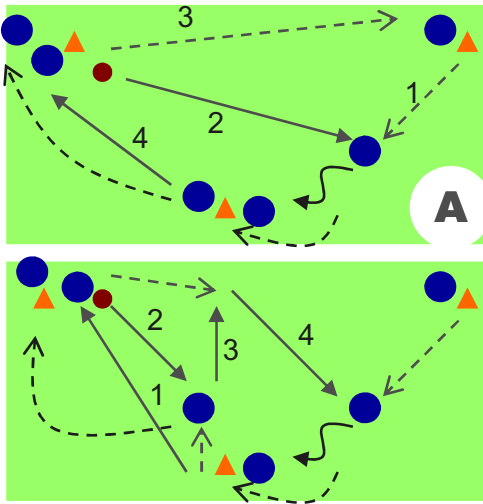
**Age :** Formation

## Tactique : 218. Principes de la remontée collective

### A. Échauffement : 20'

A) 7' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)



### B. Technique (prise de balle) : 15'

Sur 30 x 30 : 5 contre 5 + 4 appuis Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches obligatoires dans rectangle.  
TW:5' TR 2'30 x 2

**Critères de réalisation :**

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.

### C. Mise en situation : 10'

Atelier (a) : Sur ½ terrain 1 ballon pour 6 : Circulation sans opposition objectif : rappel des principes collectifs de la remontée collective (placements et déplacements).

Atelier (b) : sur 12mx12m 2C2 + 2 appuis de chaque couleur.  
TW: 2' TR: 2' x 2 passages

**Critères de réalisation :**

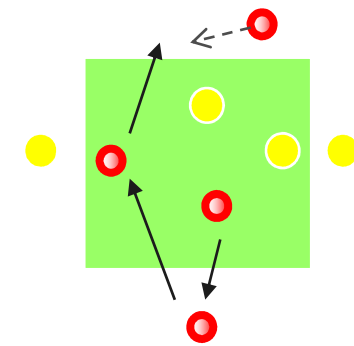
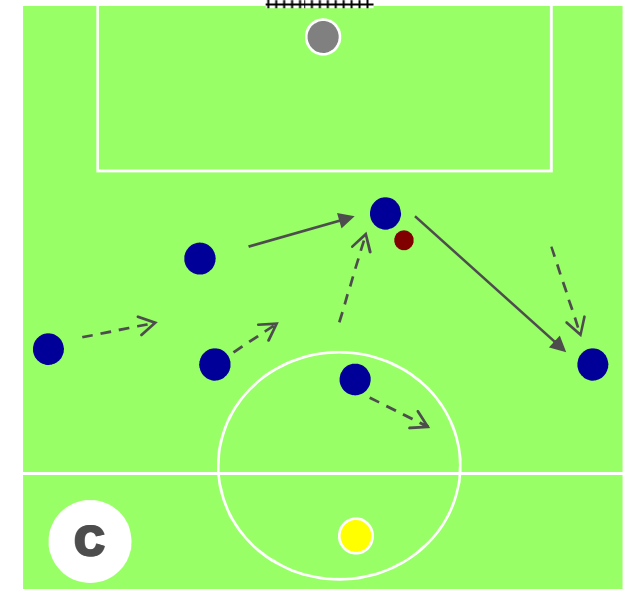
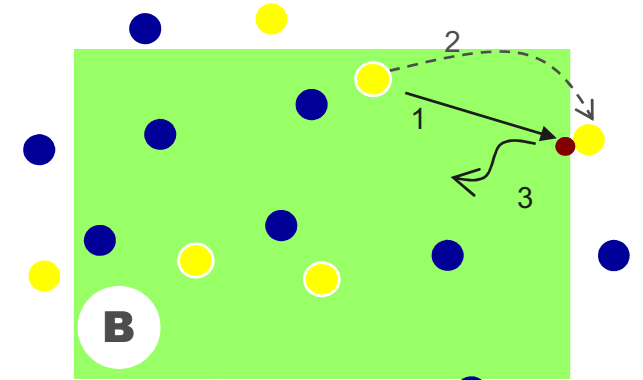
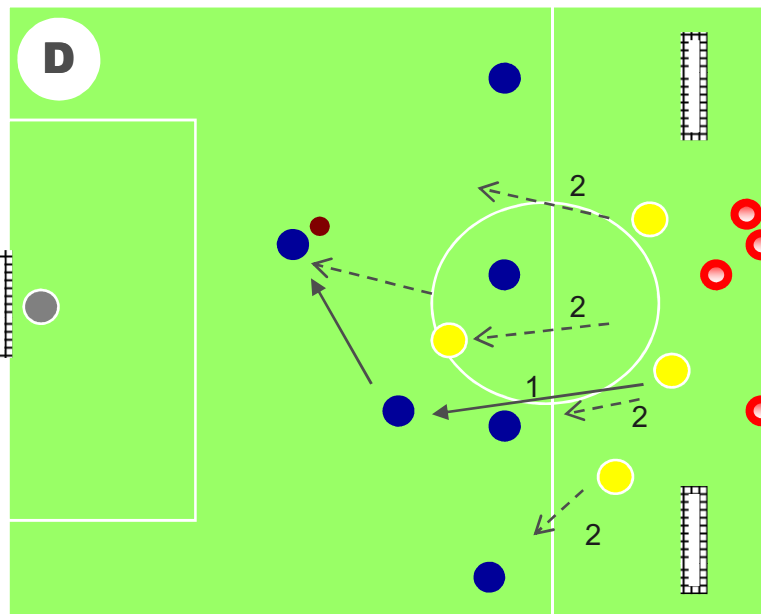
Les axiaux ; Donner et venir en soutien quand un partenaire bloque et se retourne recul pour reprise d'espace. Les latéraux dès que le l'axial ouvre s'écartent et monter le log de la ligne. Le latéral opposé rentre en fermeture. Le milieu défensifs ne sont pas alignés

### D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain 4 défenseurs et 2 milieux défensifs essayent de remonter le ballon contre 2 couleurs de 4 joueurs qui à tour de rôle , font un passe et viennent presser et empêcher la relance Si ils récupèrent le ballon ils attaquent le but. Objectif : Mise en application des principes vu précédemment pour ressortir le ballon et marquer dans un des mini- buts . Le joueur qui marque doit avoir franchit la médiane

### E. Jeux : 20'

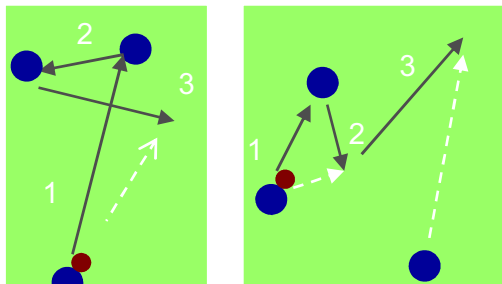
2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain.  
(8' TW - 2' TR) x 2 passages



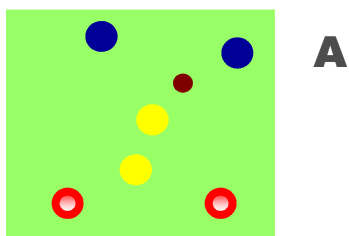
## Tactique : 219. alterner jeu latéral et profond

## A. Échauffement : 20'

1 ballon pour 3 : révision des jeux à 2, à 3



1 ballon pour 6 : 4 contre 2 sur 10mx10m : La couleur qui perd le ballon passe défenseur. Variante : 2 touche obligatoire 3 ateliers (ajouter les 2 gardiens)



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec médiane : 8 contre + 2 gardiens  
4 zones de 15mx15m . Passer par une zone à droite et une à gauche avant de marquer. L'équipe qui intercepte en partie offensive ne passe que par une seule zone. Contrainte: Inattaquable dans la zone

## E. Jeux : 30'

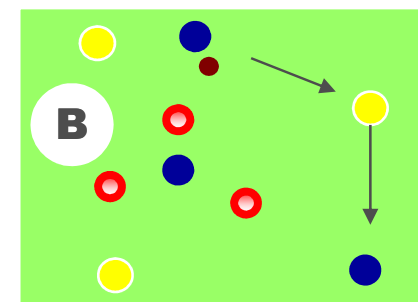
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain.  
L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en (6' TW - 3' TR) x 3

## B. Technique (contrôle passe) : 20'

Sur 15mx 15m : 6 contre 3 Conserver sans redoubler avec la même couleur. La couleur qui perd 2 fois consécutivement le ballon passe défenseur.

Critères de réalisation :

Se déplacer pendant le trajet du ballon. Se mettre en étoile pour créer un réseau entre l'extérieur et l'intérieur de la zone de jeu.



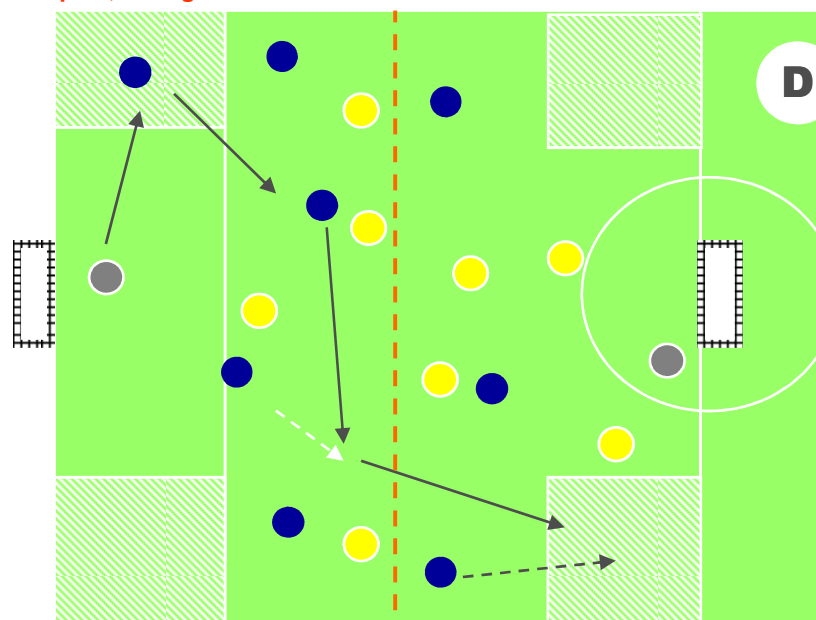
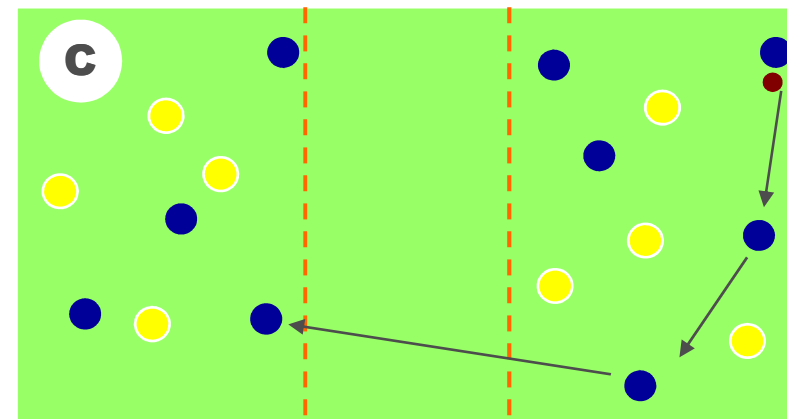
## C. Mise en situation : 15'

Sur 40m x 30m divisé en 3 zones :

4 contre 4 + 1 joker offensif dans chaque zone : Circulation libre dans l'aire de jeu mais interdiction de toucher ou conduire le ballon dans le couloir axial. Passe entre 2 joueurs de part et d'autre du couloir = 1 point

Critères de réalisation :

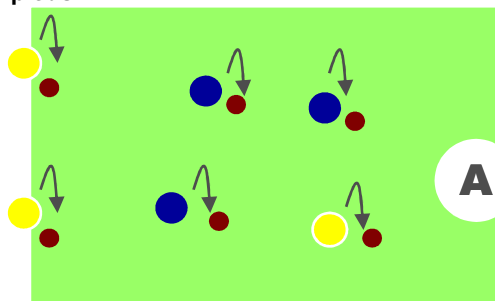
Mobilité et disponibilité. Vitesse de trajectoire et orientation des contrôle. Ne pas être démonstratif, utiliser la feinte de pied, du regard.



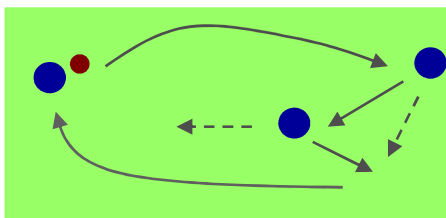
## Tactique : 220. Maîtrise collective

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur :  
Jonglerie sur place coup du pied : (une haute ,une basse) Pied droit, gauche, 2 pieds.



1 ballon pour 3 face à face : Échanges aériens  
jeu court, jeu long.



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 3/4 terrain avec une zone médiane : 8 contre 8 + 2  
joueurs- cible (gardien) dans une zone -but.  
Rechercher une passe directe dans les mains du  
joueur cible .

Contrainte : Interdit au passage du ballon dans la zone  
médiane.

## E. Jeux : 30'

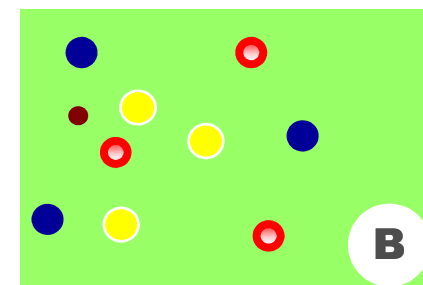
2 équipes de 8 (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain.  
L'autre en attente sur le côté 1B/2 échanges en (6' TW -  
3' TR) x 3

## B. Technique (taureau) : 20'

Sur 15mx20m 3 couleurs de 3 joueurs : 6 contre 3  
Interdit de redoubler entre couleur: La couleur qui perd le  
ballon passe défenseur. Une couleur est joker pendant 2'  
puis changer.

Critères de réalisation :

Voir avant de recevoir. Être sur des appuis  
dynamiques. Être disponible et accessible.

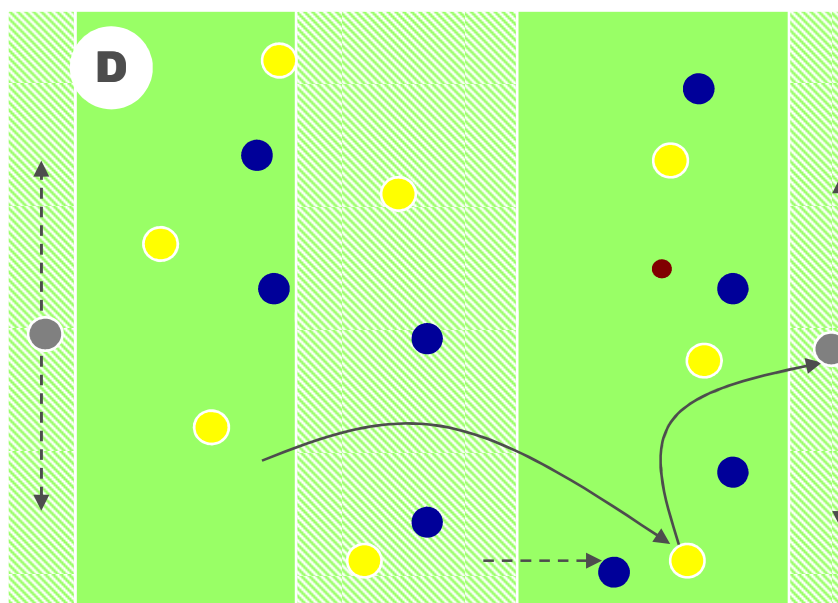
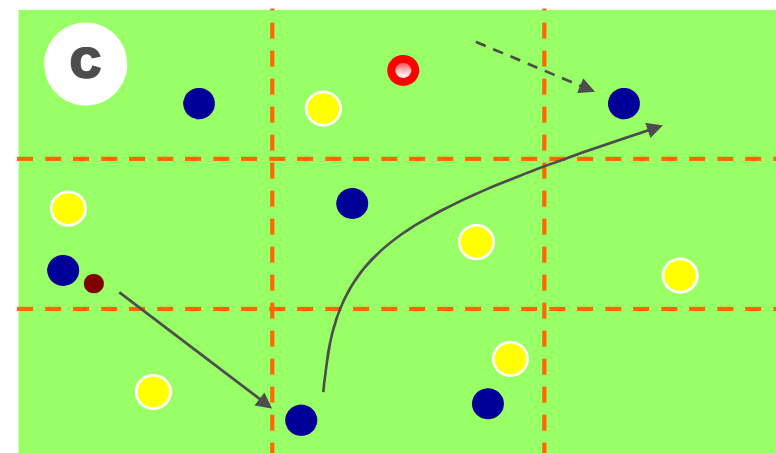


## C. Mise en situation : 15'

2 équipes de 6 en situation : Sur 36 m x 36m 9  
Zones 6 contre 6 + 1jokers Trouver un  
partenaire qui maîtrise une passe qui saute une  
zone. 1 équipe en attente (4C2)

Critères de réalisation :

Conserver pour trouver l'ouverture. Libérer un  
espace pour un partenaire. Précision et dosage de  
la passe. Mise au sol instantanée sur contrôle.



**Thèmes** : Bloc équipe

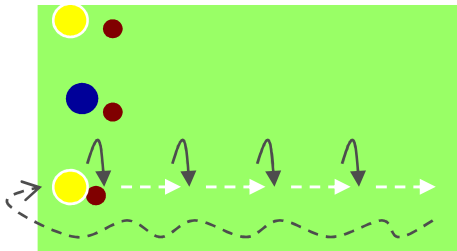
**Dominante** : Endurance

**Age** : Formation

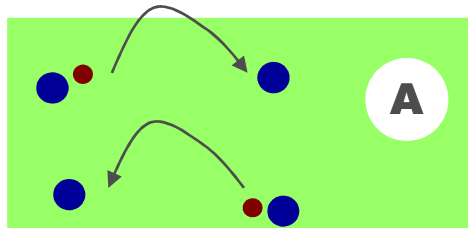
**Tactique** : 221. donner et sortir

### A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + ½ tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée.  
Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



1 ballon pour 2 côté à côté : Échanges aériens en avançant. A) Cuisse/pied B) Poitrine/ pied C) Tête/ pied



### D. Application forme jouée : 20'

Sur ¾ terrain avec médiane: 8 contre 8  
L'équipe qui marque doit avoir passé la médiane

### E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 + 2 gardiens (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain (6' TW - 3' TR) x 3

### B. Technique (Tennis ballon) : 20'

Sur 8mx 14m : 3 contre 3 + 1 joueur de chaque couleur sur le côté. Règles : Chaque joueur doit toucher le ballon avant de renvoyer par-dessus filet. 1 rebond par échange et 2 touches par joueur maxi. Le joueur qui fait une faute technique va à la jonglerie (2 fois pied gauche 2 fois pied droit etc..) Si le point est marqué le changement se fait par ordre chronologique.

**Critères de réalisation :**

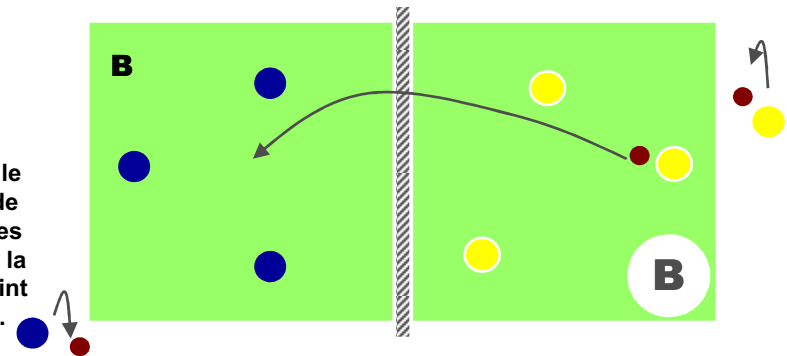
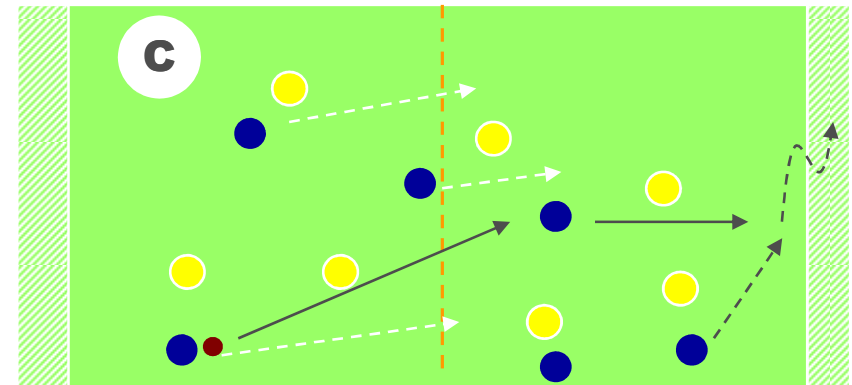
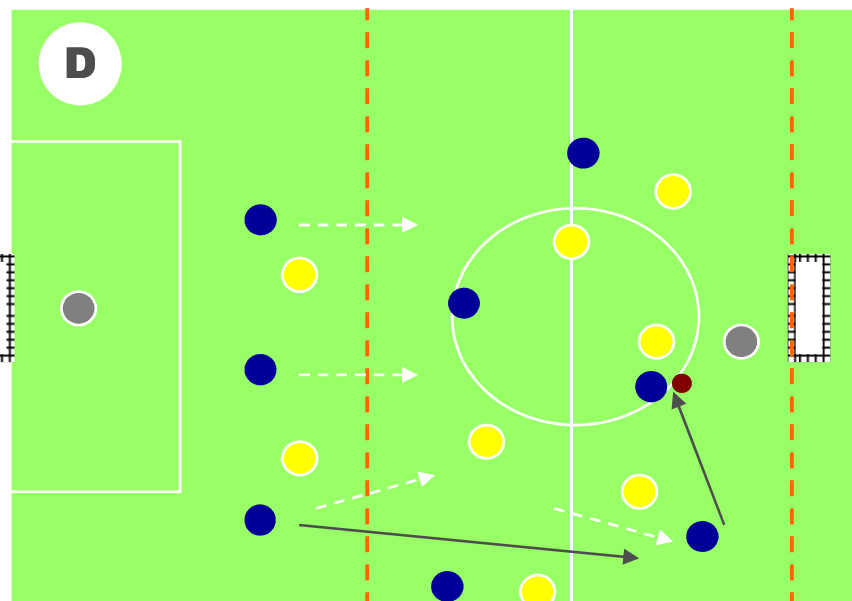
Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Aller chercher la balle haute. Être relâché, attentif et concentré.

### C. Mise en situation : 15'

Sur 50m x 30m : 6 contre 6 ; Attaquer et défendre une zone - but. Contrainte : Toute l'équipe passe la médiane.

**Critères de réalisation :**

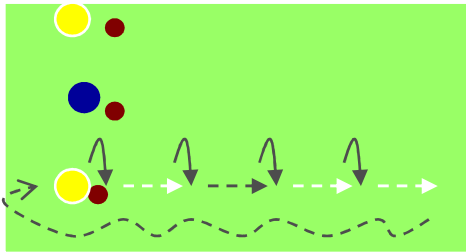
Rester en contact entre les lignes Orienter vers l'avant ses prises de balle Être attentif à sa position



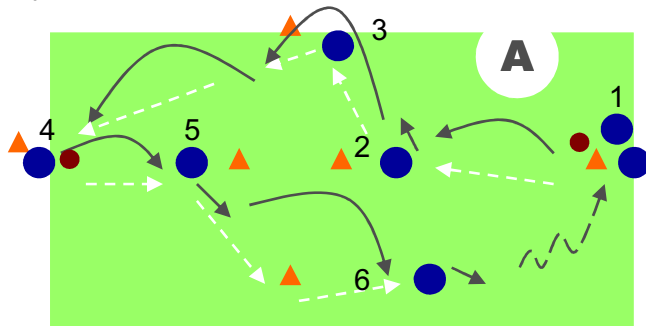
## Tactique : 222. jouer long et accompagner

## A. Échauffement : 20'

sur ½ terrain 1 ballon par joueur : Jonglerie en mouvement + ½ tour en passant le ballon par-dessus la tête et retour en conduite variée.  
Pied/ cuisse Pied/ poitrine Pied/ tête.



2 ballons pour 7 : Contrôle aérien passe et va en étoile sur 6 postes. Changer de sens toutes les minutes. Poste 1 et 4 lancer à la main.



## D. Application forme jouée : 20'

Sur 1/2 terrain avec une zone axiale de 20m : 7 contre 7  
Règle: Zone axiale interdite au passage du ballon. 2 touches obligatoires sur balle aérienne.

## E. Jeux : 30'

2 équipes de 8 + 2 gardiens (organisées en 3/3/2) sur ¾ de terrain (6' TW - 3' TR) x 3

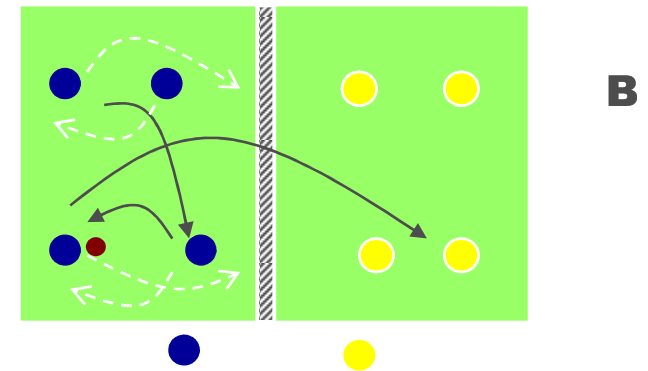


## B. Technique (maîtrise aérienne) : 15'

Sur 12m x 8 m. 4 contre 4 : Tennis ballon 2 passes obligatoires et 1 contrôle par échange maxi. Contrainte : après chaque passage du ballon au dessus du filet les 2 joueurs du fond passent devant et les 2 joueurs au filet passe derrière.

Critères de réalisation :

Avoir des appuis d'ajustement dynamiques. Aller chercher la balle haute. Être relâché, attentif et concentré.

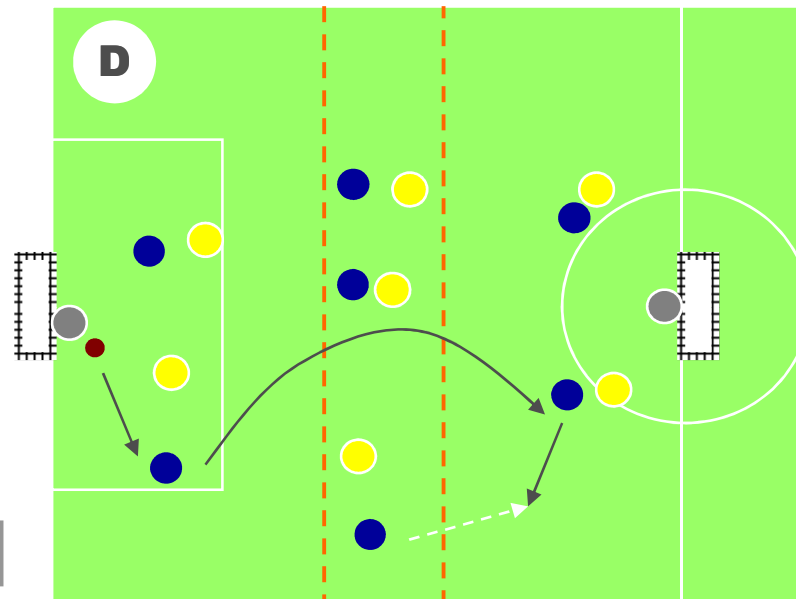
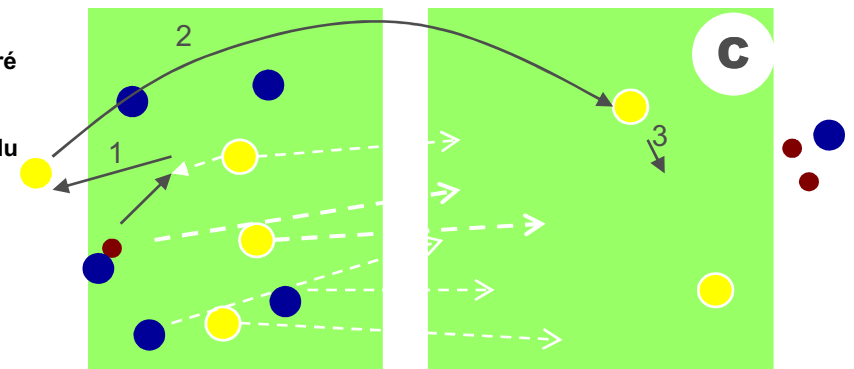


## C. Mise en situation : 15'

Sur 2 carrés de 15m x 15m espacés de 7 m : 3 contre 5 vers 5 contre 3. Conserver le ballon dans son propre carré sans redoubler. Si récupérer : donner à l'appui (hors du carré) qui joue mi-long sur les 2 partenaires en attente + revenir dans son carré pour conserver. Si le ballon sort du carré l'appui extérieur joue directement sur partenaire

Critères de réalisation :

Maîtriser le ballon aérien vers l'espace de progression (partenaire). Attaquer le ballon et réagir tout de suite à la perte.



**Thèmes :** Bloc équipe

**Dominante :** Endurance

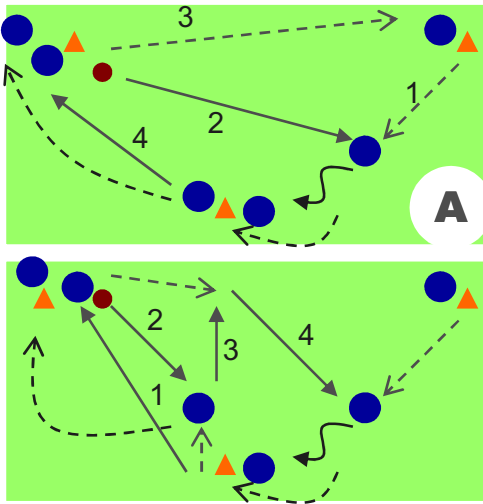
**Age :** Formation

## Tactique : 218. Principes de la remontée collective

### A. Échauffement : 20'

A) 7' de course sans ballon + mouvements (jambes tendues avant, arrière, talons fesse avant arrière, montée de genoux, pas chassés avant arrière, croisés, skipping, blocage recul ou avance + sollicitation articulaires bras et hanches.

B) 1 ballon pour 6 sur triangle de 12m: 2x1' (2 sens, 2 pieds)



### B. Technique (prise de balle) : 15'

Sur 30 x 30 : 5 contre 5 + 4 appuis Règles : donner à l'appui et prendre sa place . 2 touches obligatoires dans rectangle.  
TW:5' TR 2'30 x 2

Critères de réalisation :

Orientation et qualité des prises de balles des appuis, Voir avant de recevoir. Jouer face à soi.

### C. Mise en situation : 10'

Atelier (a) : Sur ½ terrain 1 ballon pour 6 : Circulation sans opposition objectif : rappel des principes collectifs de la remontée collective (placements et déplacements).

Atelier (b) : sur 12mx12m 2C2 + 2 appuis de chaque couleur.  
TW: 2' TR: 2' x 2 passages

Critères de réalisation :

Les axiaux ; Donner et venir en soutien quand un partenaire bloque et se retourne recul pour reprise d'espace. Les latéraux dès que le l'axial ouvre s'écartent et monter le log de la ligne. Le latéral opposé rentre en fermeture. Le milieu défensifs ne sont pas alignés

### D. Application forme jouée : 20'

Sur ½ terrain 4 défenseurs et 2 milieux défensifs essayent de remonter le ballon contre 2 couleurs de 4 joueurs qui à tour de rôle , font un passe et viennent presser et empêcher la relance Si ils récupèrent le ballon ils attaquent le but. Objectif : Mise en application des principes vu précédemment pour ressortir le ballon et marquer dans un des mini- buts . Le joueur qui marque doit avoir franchit la médiane

### E. Jeux : 20'

2 équipes de 9 (organisées en 4/4/1) sur même terrain.  
(8' TW - 2' TR) x 2 passages

